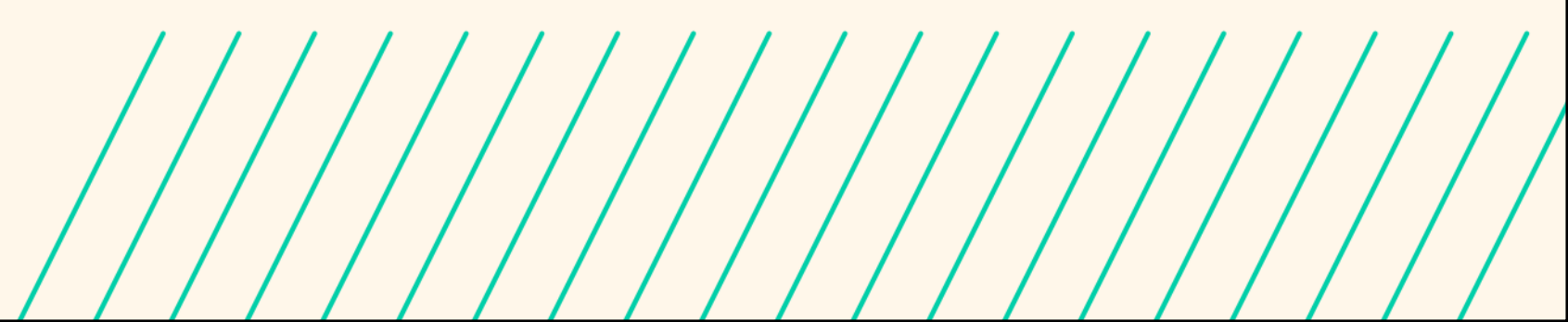




# 製作學習歷程檔案 所需的工具導覽

03



## 03

### 製作學習歷程檔案所需的工具導覽

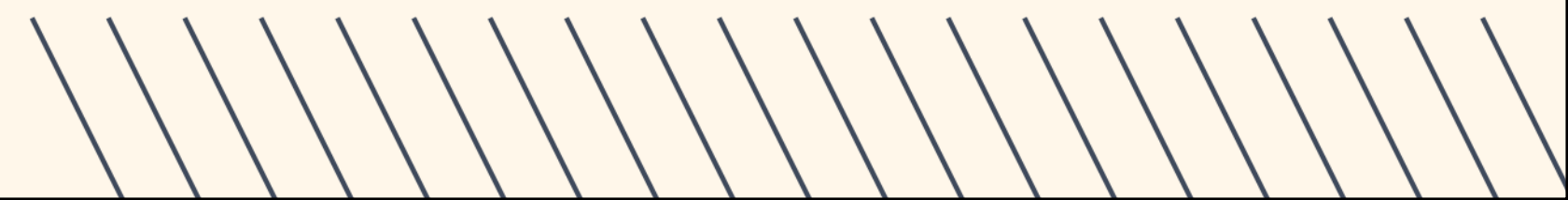
單元一 學習歷程檔案的製作工具

單元二 檔案如何轉換成 PDF 檔？

單元三 檔案太大如何壓縮？－ 文件檔案

單元四 檔案太大如何壓縮？－ 影音檔案

單元五 重點整理與常見問答





“

不是詳細的軟體操作

但額外準備相關的補充資料與參考連結

”

## 章節 3-1

# 學習歷程檔案的撰寫原則





Microsoft Designer



**OpenShot**  
Video Editor



## 文書處理軟體

Word、Writer、Page、  
PowerPoint、Impress、  
Keynote

## 平面設計軟體

Publisher、Designer、  
Canva、Indesign、  
Photoshop、Illustrator

## 影音軟體

威力導演、Openshot、  
Blender、Magix Movie  
Studio...

## 01 | 重點在內容呈現的邏輯架構，版面以清楚、易於閱讀為主

- ▶ 清楚有邏輯的標題，善用標題層次
- ▶ 適中的字體大小
- ▶ 合適的段落間距與行距
- ▶ 選用易於閱讀的字型

## 02 | 圖片或照片選用要有其意義在，不過度使用裝飾性圖片

- ▶ 以適當文字說明圖片或照片的內容
- ▶ 注意圖片或照片的版權
- ▶ 位置安排要考慮文字方向和視覺方向



“

本單元有提供推薦教學影片與文件  
歡迎同學自行觀看

”

## 章節 3-2

檔案如何轉換成 PDF 檔？







Office Word

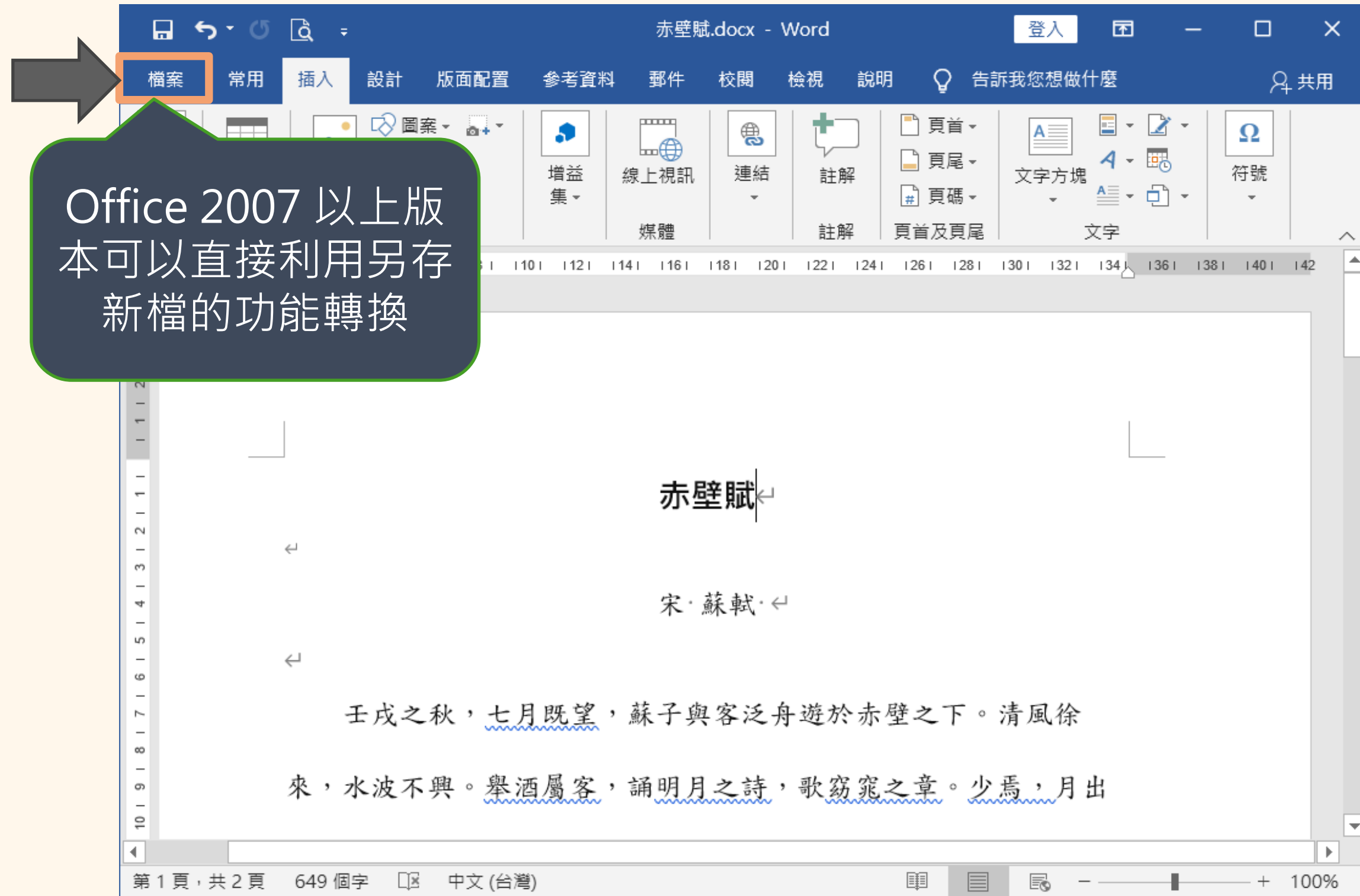
✓ 需要 2007 以上的版本



LibreOffice Writer

✓ 開源的辦公室軟體  
✓ 可免費取得

# 以 Office Word 為例



另存新檔

< > > 本機 > Users (D:) > Examples

搜尋 Examples

組合管理 新增資料夾

名稱	修改日期	類型	大小
沒有符合搜尋條件的項目			

3D 物件  
下載  
文件  
音樂  
桌面  
圖片  
影片  
Windows (C:)  
Users (D:)

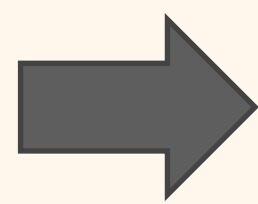
檔案名稱(N): 赤壁賦.pdf

存檔類型(I): PDF (\*.pdf)

作者: Word 文件 (\*.docx)  
Word 啟用巨集的文件 (\*.docm) (\*.docm)  
Word 97-2003 文件 (\*.doc)  
最佳 Word 範本 (\*.dotx)  
Word 啟用巨集的範本 (\*.dotm)  
Word 97-2003 範本 (\*.dot)  
PDF (\*.pdf)  
XPS 文件 (\*.xps)  
單一檔案網頁 (\*.mht;\*.mhtml)  
網頁 (\*.htm;\*.html)  
已篩選的網頁 (\*.htm;\*.html)

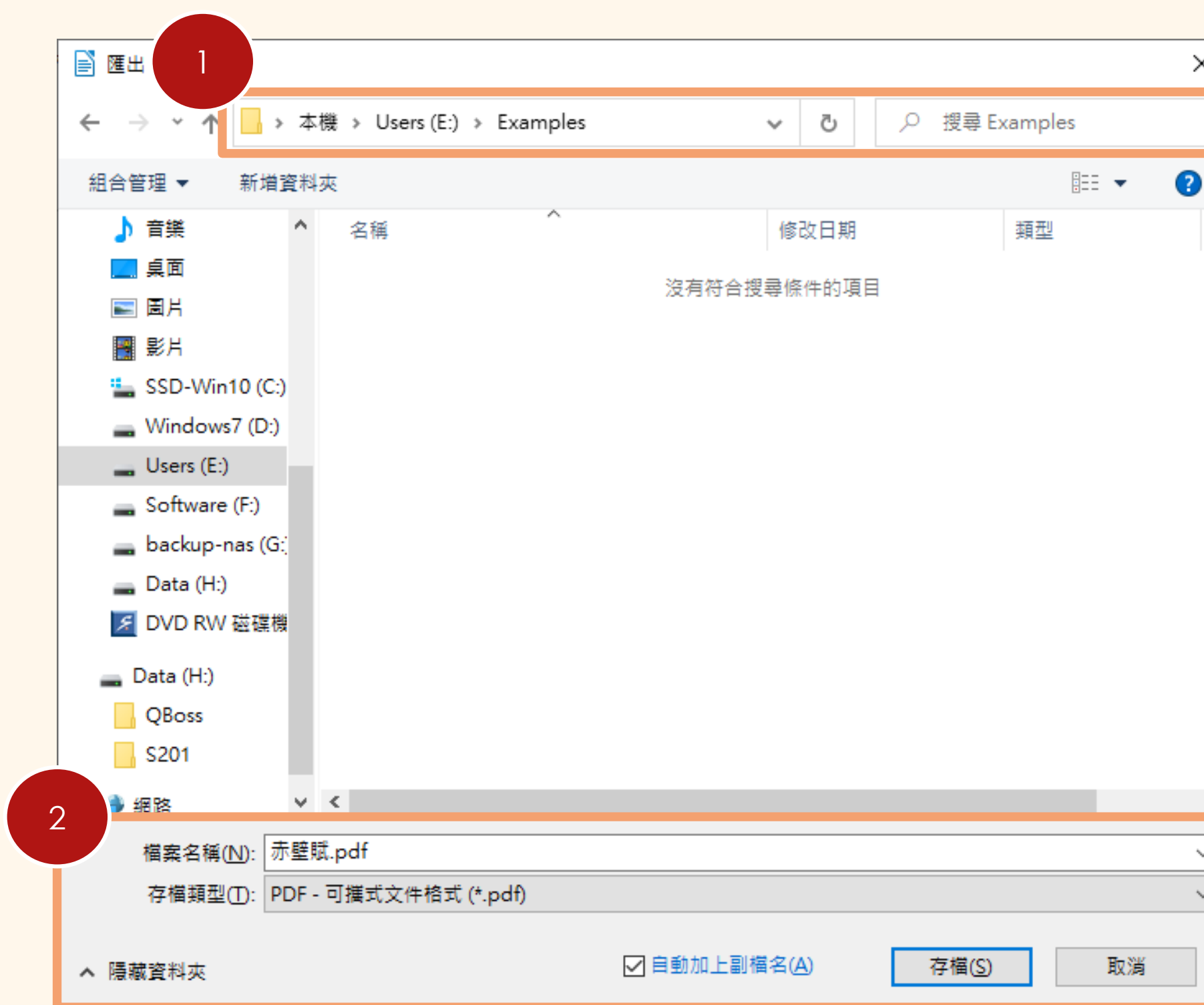
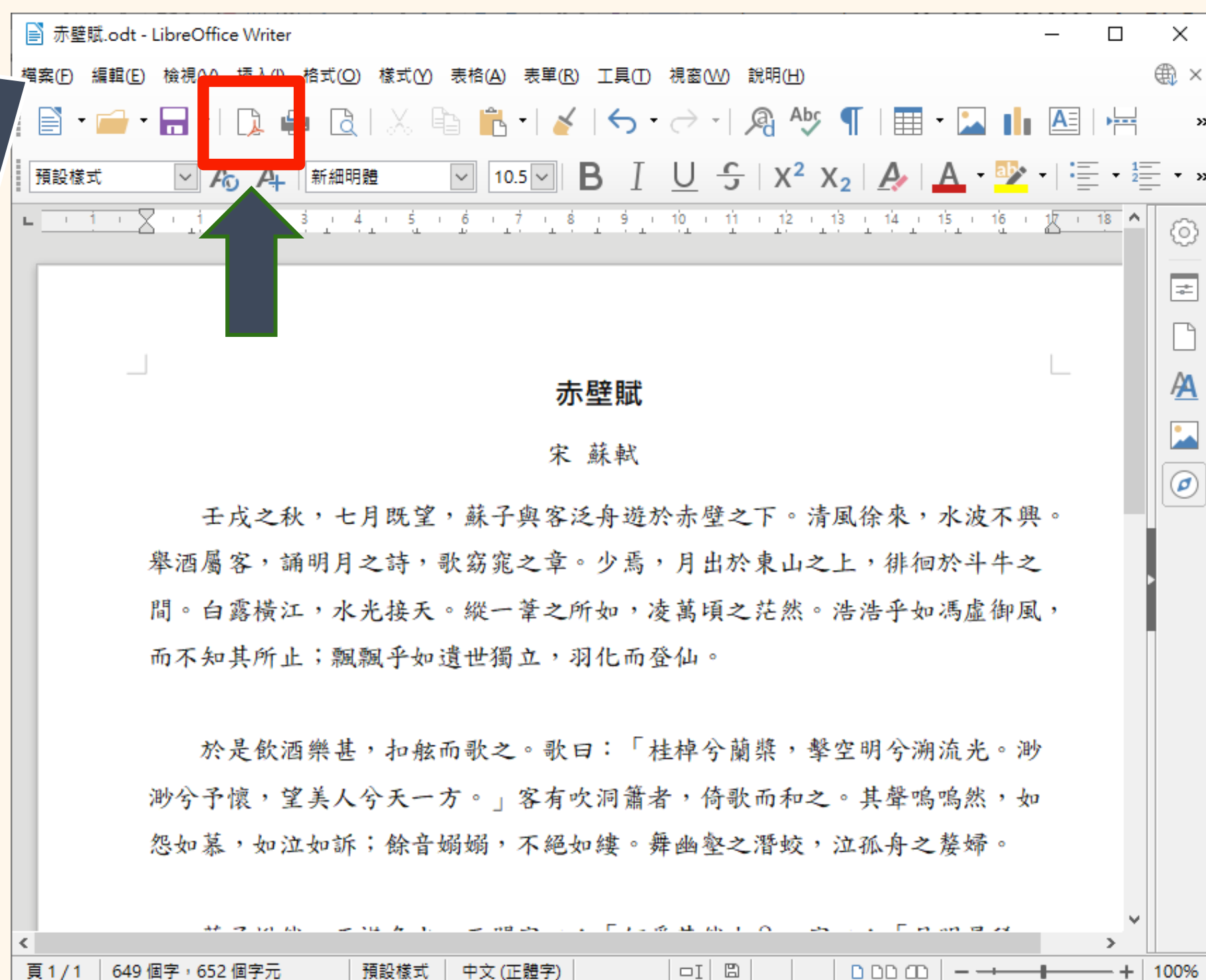
隱藏資料夾

存檔類型選擇PDF即可



# 利用 LibreOffice 的 Writer 轉檔

也可以由  
「檔案」  
→「匯出  
為」轉出  
為 PDF



選擇  
要儲  
存的  
位置



Cute PDF

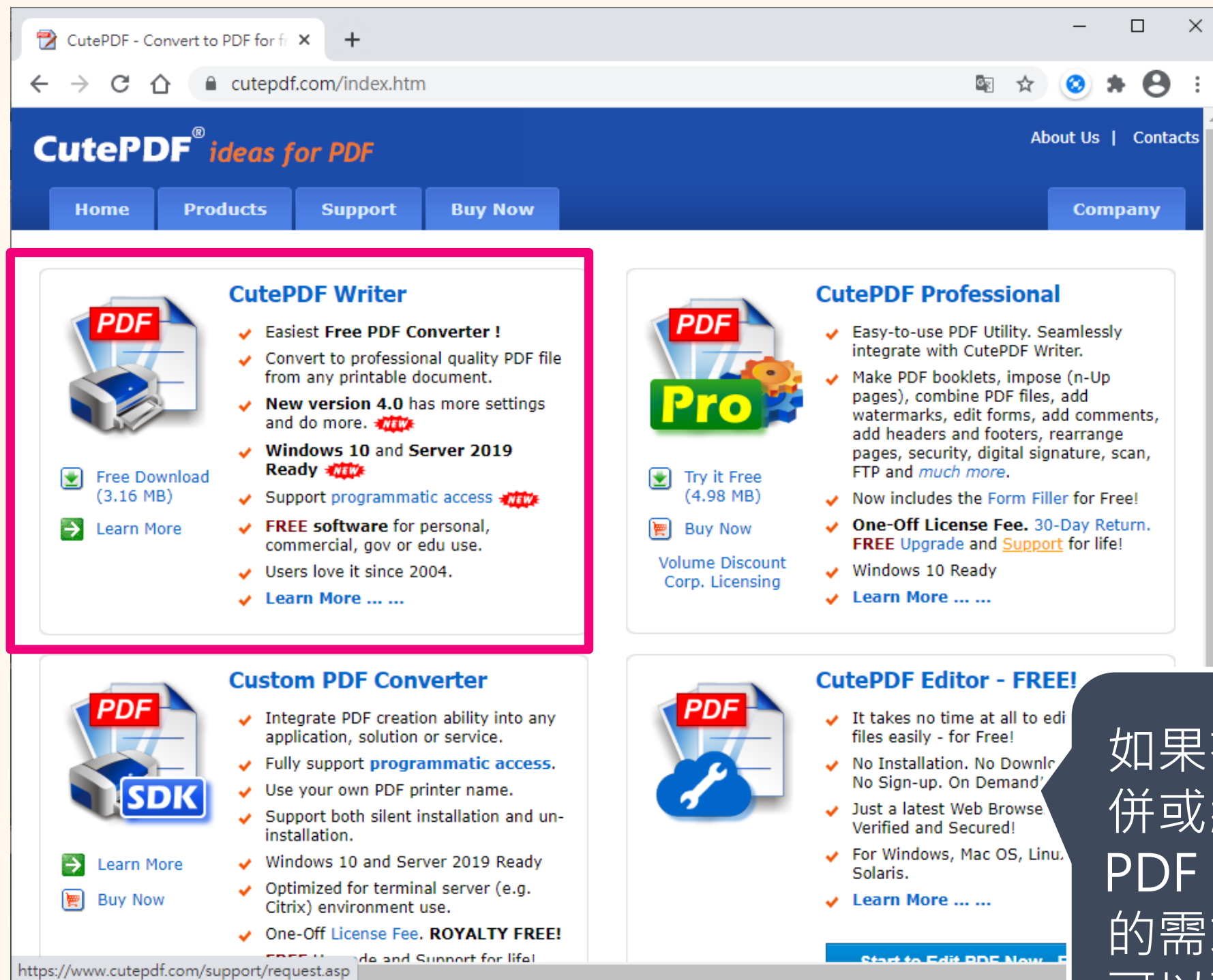


Doro PDF

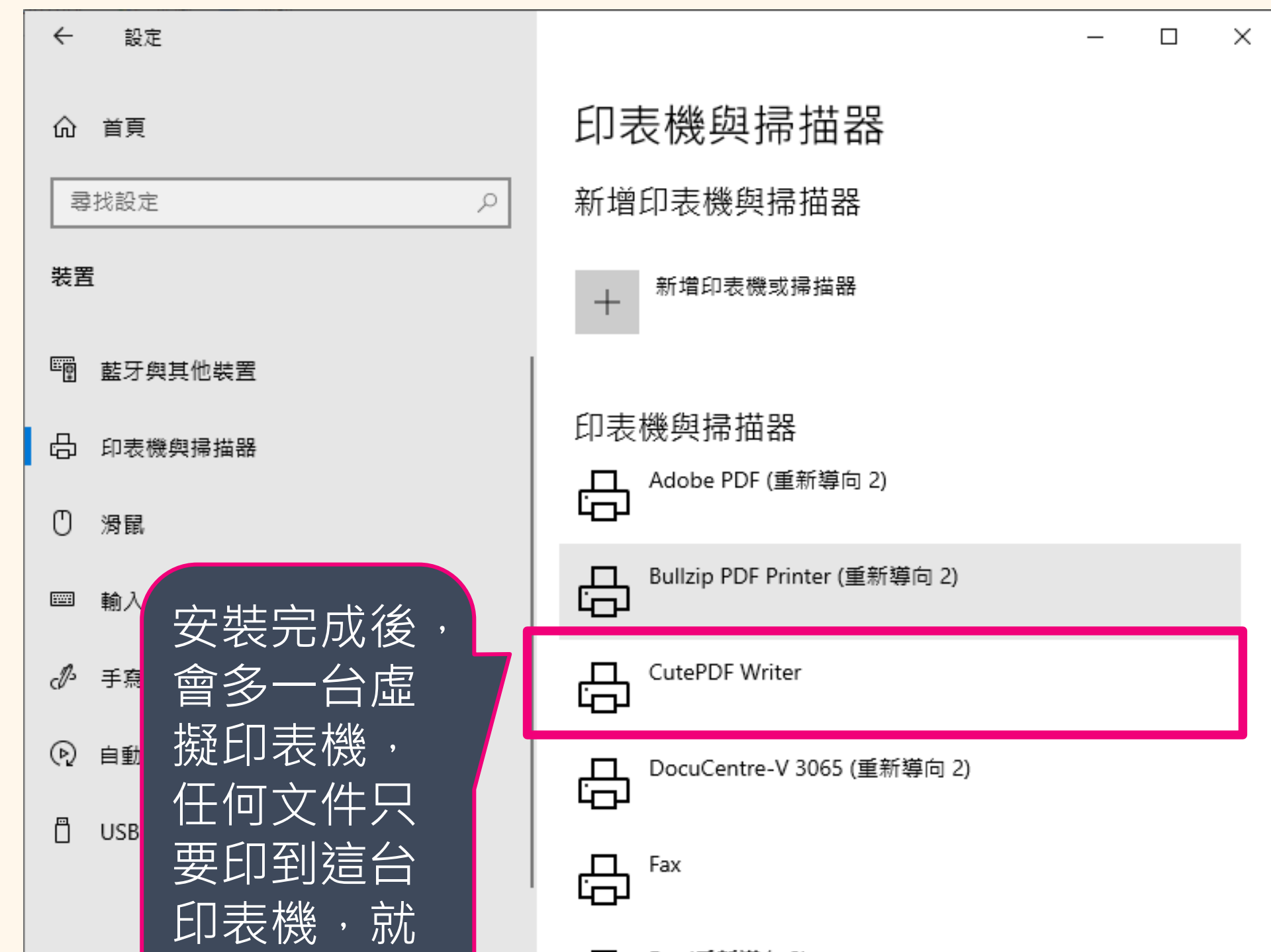
✓ 或是以關鍵字「PDF Writer」搜尋

# 利用 CutePDF 轉檔

請下載後，執行安裝程式，進行安裝。



如果有合併或編輯 PDF 文件的需求，可以下載這個試試



安裝完成後，會多一台虛擬印表機，任何文件只要印到這台印表機，就會輸出為 PDF 文件




# Doro PDF 的使用概念也是相同的！

**sz the sz development**




**Products**

- Doro - Free PDF Printer
- Seaside - Start multiple Skype sessions
- Malden - See users Skype status
- Skype Focus Fix
- Flash Builder/Flash Player
- Compton - Storage Device Info
- Temple - USB Device Info

**Office Applications**

-   
**Doro - Free PDF Printer**  
The setup contains all what you need for creating colored pdf files for free.  
[Download Version 2.20](#)
-   
**Carroll - Resolution Per User**  
Set for every user a different screen resolution. After logon, the screen resolution will be automatically changed.  
[Download Version 1.30](#)
-   
**Spencer - Start Menu for Windows 10**  
Bring back the Classic Windows XP Start Menu to Windows 10 and Windows 11.  
[Download Version 1.29](#)

**Network Applications**

-   
**Lacey - Free Music & Video Downloader**  
Download your favorite music from vkontakte.ru, YouTube and others. Just enter the song name and press 'Search'.  
[Download Version 2.86](#)
-   
**Howard - Email Notifier**  
Get notified about new mails in your outlook.com, gmail, yahoo, e.mail.ru, orange.fr, IBM / Lotus Notes, virgilio.it and zoho.com inbox.  
[Download Version 2.01](#)
-   
**PortScan**  
Find all active devices on your network. PortScan shows all open ports and information about HTTP, FTP, SMTP, SNMP and SMB.  
[Download Version 1.93](#)

請下載後，執行安裝程式，進行安裝，安裝後也會有一台虛擬印表機喔！

## 要特別注意：



✓ 檔案大小

✓ 網路的傳輸速度

✓ 內容的私密性



# I love PDF

The screenshot shows the iLovePDF website interface in Chinese. At the top, there is a navigation bar with the iLovePDF logo, a dropdown menu for '所有 PDF 工具', and buttons for '登錄' (Login) and '註冊' (Register). Below the navigation bar is a main header with the title 'PDF愛好者的在線工具' and a sub-header describing the services as free, easy to use, and rich in tools for merging, splitting, compressing, converting, rotating, and unlocking PDFs, as well as adding watermarks.

工具名稱	簡述
合併PDF	合併PDF文檔，並按照您的喜好排序，簡單又快速！
拆分PDF	拆分出1個頁面，或者所有頁面，以便將這些頁面轉換為獨立的PDF文檔。
壓縮PDF	減小PDF文檔的尺寸，但同時保持最佳質量。優化您的PDF文檔。
PDF轉換至 Word	輕鬆地把PDF轉換為可編輯的DOC和DOCX文檔。轉換後的WORD文檔幾乎100%正確。
PDF轉換至 Powerpoint	將您的PDF轉換為可編輯的PPT和PPTX幻燈片文檔。
PDF轉換至Excel	只需幾秒鐘，即可將數據直接從PDF文檔提取至Excel電子表格中。
Word轉換至 PDF	將您的文檔轉換為PDF文檔，與原來的DOC或DOCX文檔完全一樣，並保持最佳的質量。
Powerpoint轉換至 PDF	將PPT轉換為PDF文檔，與原來的PPT或PPTX文檔完全一樣，並保持最佳質量。

At the bottom of the grid, there are icons for 'X' (Excel), a '全新功能!' (New Feature!) badge, a 'JPG' icon, and a 'PDF' icon.

iLovePDF



<https://www.ilovepdf.com/zh-tw>

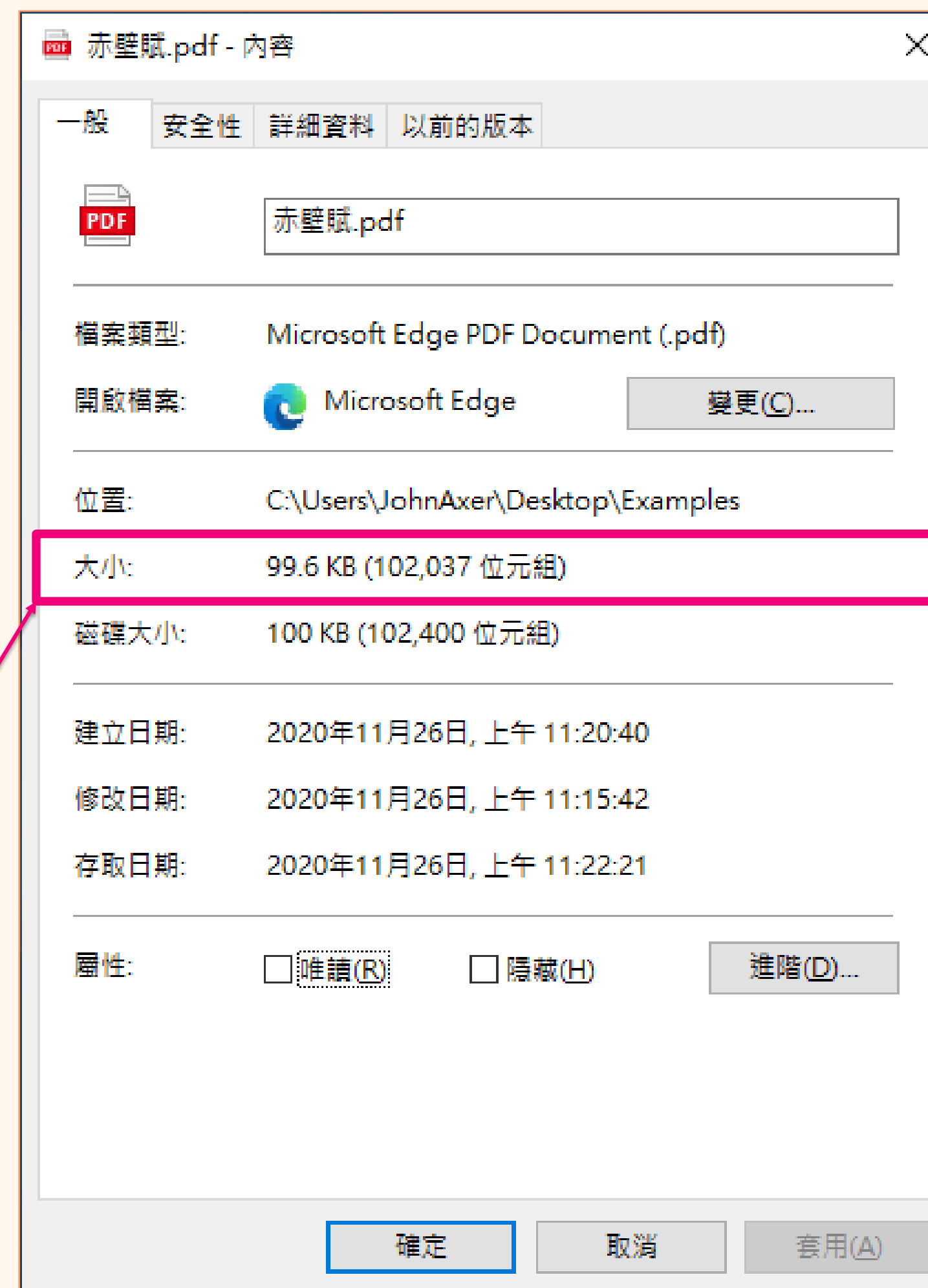
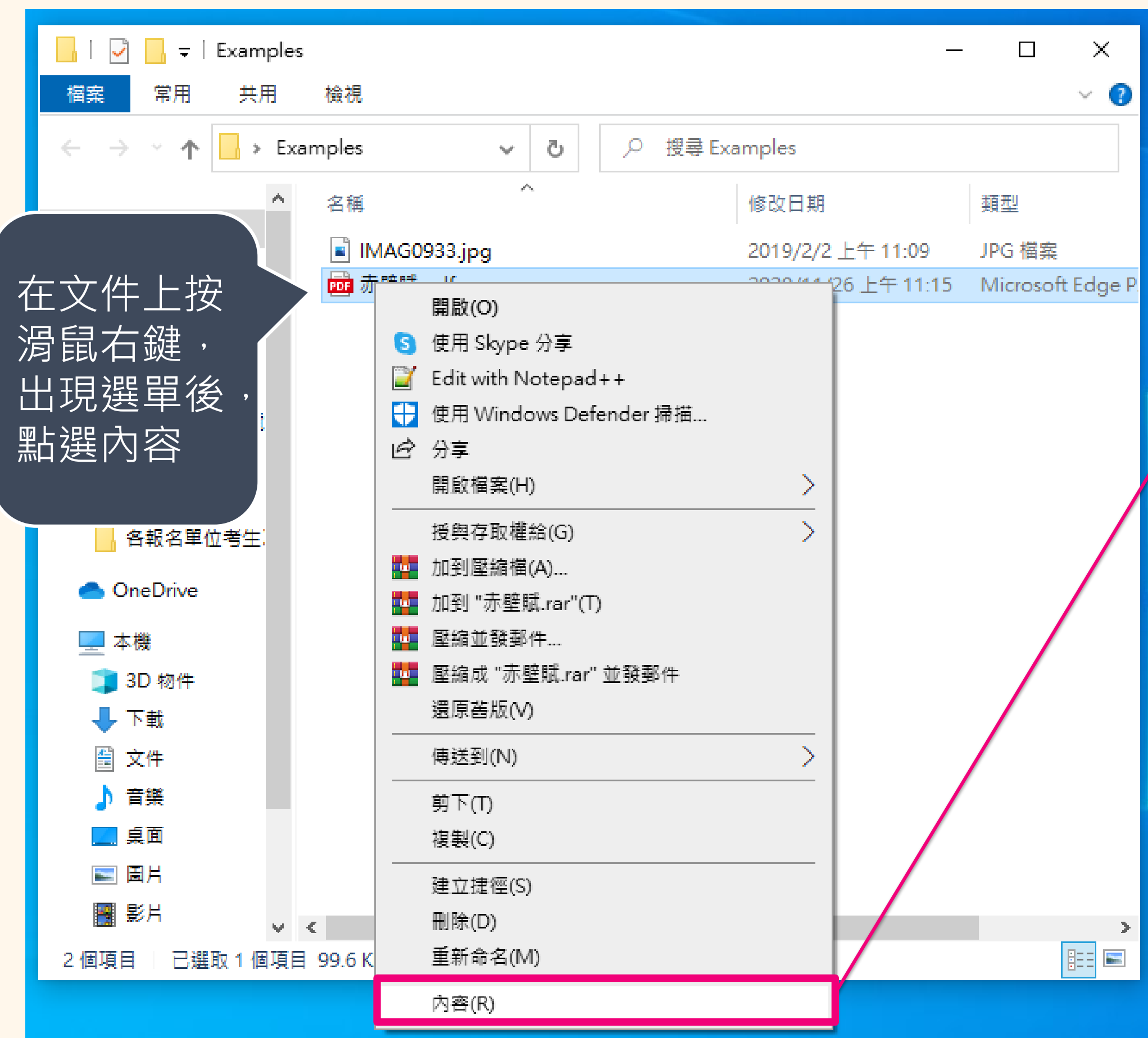
## 章節 3-3

# 檔案太大如何壓縮？

文件檔案



# 如何看檔案大小？



檔案大小為  
99.6 KB

## 學習歷程檔案的格式與大小

- ✓ 文件檔案僅能是 pdf、jpg、png 檔
- ✓ 檔案大小上限為 4 MB

### 補充說明「檔案大小的單位換算」

- ▶ 最小單位我們稱作 Byte
- ▶  $1 \text{ KB (KiloByte)} = 1,024 \text{ B (Byte)}$
- ▶  $1 \text{ MB (MegaByte)} = 1,024 \text{ KB (KiloByte)}$

# 01 | 最重要的因素就是檔案中的影像圖片

➡ 沒有照片的文件，4 MB 可以存到百來頁，應該沒有問題。

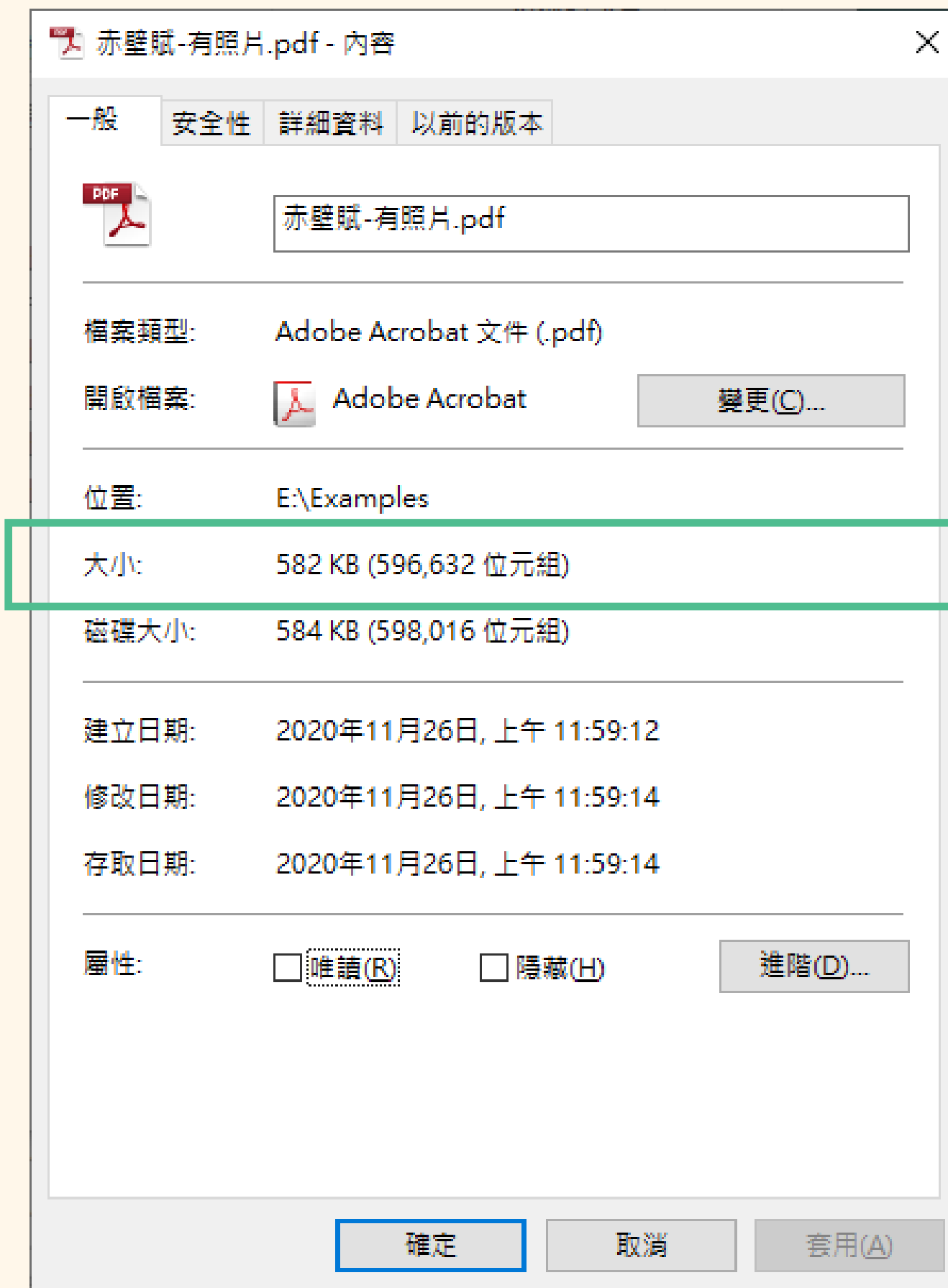
檔案大小  
99.6KB



放了一張照片



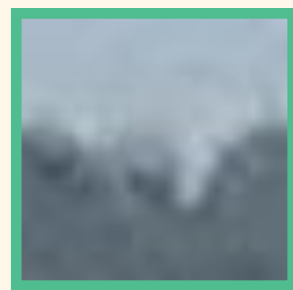
檔案大小  
582KB



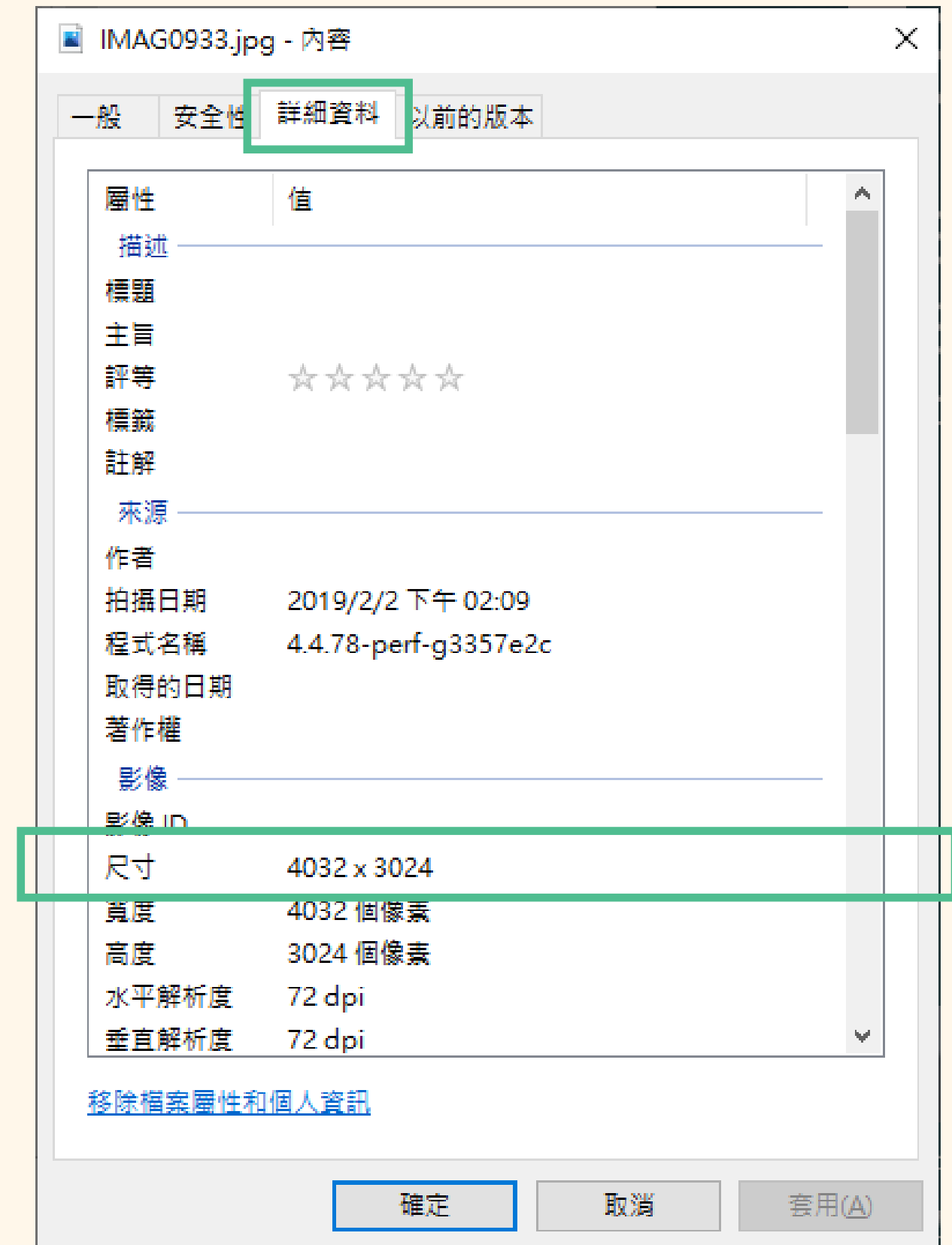
## 02 | 檔案中影像圖片的格式、大小跟解析度

☞ 檔案格式 ( bmp 、 jpg 、 png... ) 具有不同的壓縮能力，壓縮能力越好、檔案越小

圖片大小指的是圖片實際長與寬的像素點。圖片大小並不因為圖片顯示大小改變而改變。



解析度指得是每單位長度有幾個像素，單位通常為 dpi，一般來說建議 150 dpi 以上



左邊這張圖大小為4032\*3024

## 01 | 轉檔 PDF 時，選擇較高的壓縮率

## 02 | 調整文件中影像圖片參數，包括：

- ▶ 裁剪影像圖片，將不必要的部分刪除
- ▶ 調整影像圖片的大小（降低圖片尺寸）
- ▶ 調整影像圖片的解析度（降低圖片解析度）

★調整完畢後，一定要再打開文件檔案，看看文件品質是否可以接受！



“

本單元有提供推薦教學影片與文件  
或是網路搜尋「文件壓縮」

”



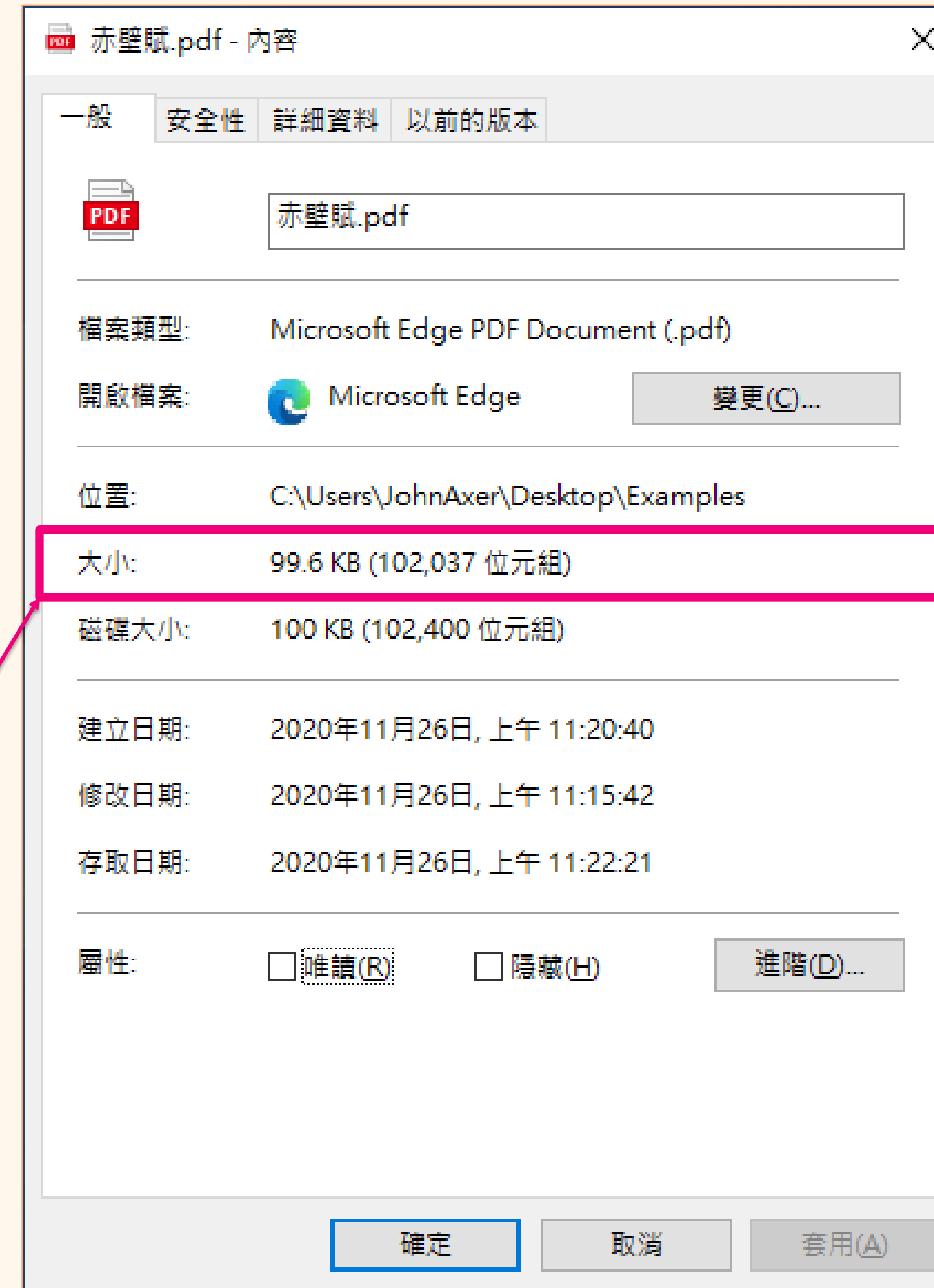
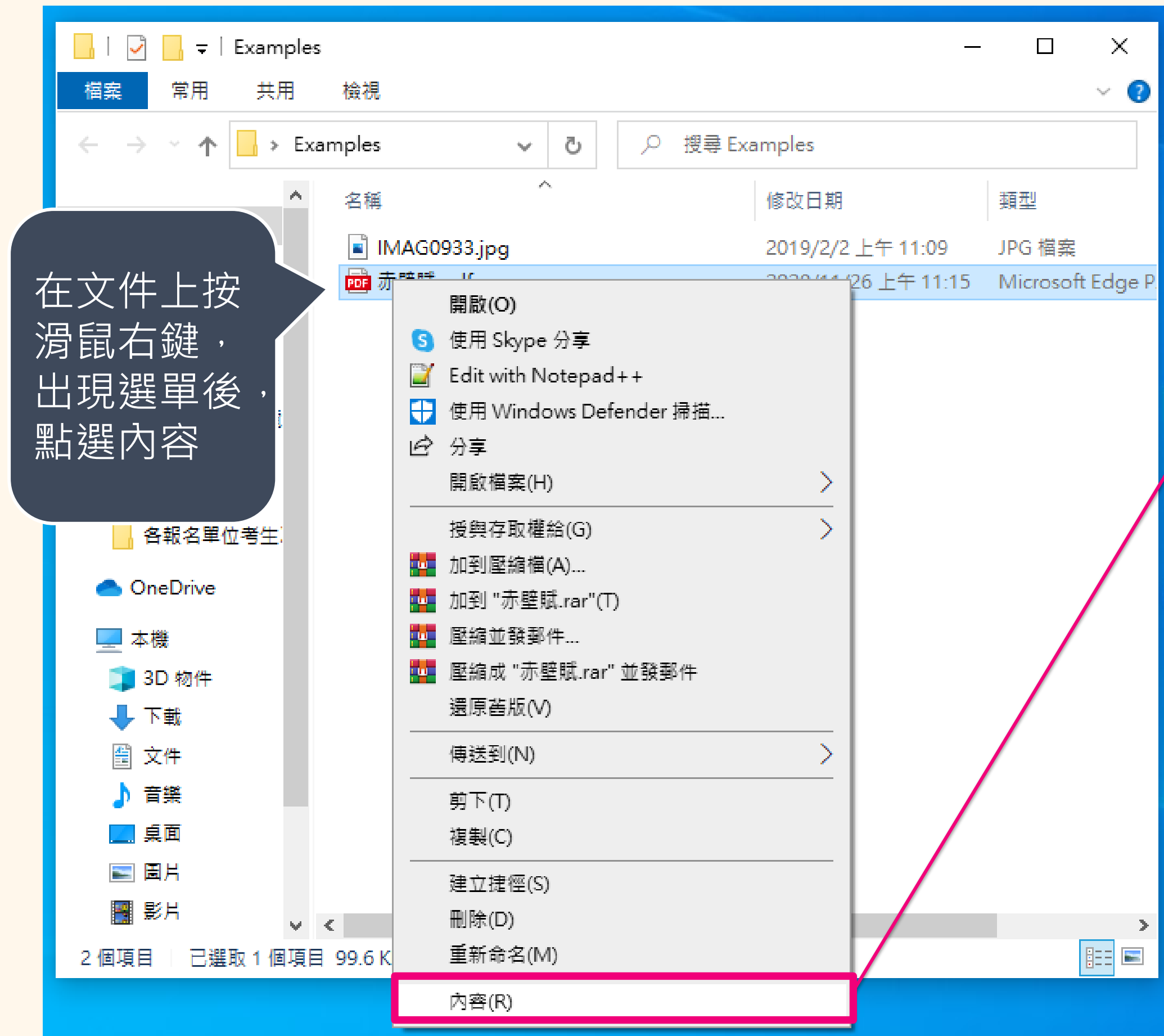
## 章節 3-4

# 檔案太大如何壓縮？

影音檔案



# 複習一下！如何看檔案大小？



檔案大小為  
99.6 KB

## 學習歷程檔案的格式與大小

- ✓ 影音檔案僅能是 mp3、mp4 檔
- ✓ 檔案大小上限為 10 MB

### 補充說明「檔案大小的單位換算」

- ▶ 最小單位我們稱作 Byte
- ▶ 1 KB ( KiloByte ) = 1,024 B ( Byte )
- ▶ 1 MB ( MegaByte ) = 1,024 KB ( KiloByte )

▶ 影片的時間長度

▶ 影片的解析度

▶ 影片的格式

▶ 影像編碼方式

▶ 影片的位元速率

▶ 影片的幀速

## ▼ 影片的時間長度

即影片播放的時間。

▶ 影片的解析度

▶ 影片的格式

▶ 影像編碼方式

▶ 影片的位元速率

▶ 影片的幀速

▶ 影片的時間長度

▼ 影片的解析度

解析度就是每支影片的大小，通常以垂直大小作區分，常見的有240p（VCD）、480p（DVD）、720p（HD）、1080p（FHD）、4K等解析度。建議以720p為主即可。

▶ 影片的格式

▶ 影像編碼方式

▶ 影片的位元速率

▶ 影片的幀速

▶ 影片的時間長度

▶ 影片的解析度

▼ 影片的格式

影片的格式很多元，不同的影片格式可以使用的影片編碼也不同。學習歷程檔案影音格式目前只接受 mp4 ，音訊格式只接受 mp3 。

▶ 影像編碼方式

▶ 影片的位元速率

▶ 影片的幀速

▶ 影片的時間長度

▶ 影片的解析度

▶ 影像的格式

▼ 影片編碼方式

影像編碼會影響到影像的壓縮率，相同時間長度及解析度的影片，壓縮率越高，檔案大小就越小，建議使用 H.264 或 H.265。

▶ 影片的位元速率

▶ 影片的幀速



▶ 影片的時間長度

▶ 影片的解析度

▶ 影像的格式

▶ 影片編碼方式

▼ 影片的位元速率

就是每秒傳送的資訊量（bit），位元速率的單位是 bps，這個值越高畫質就越好，相對的檔案大小也就越大。

▶ 影片的幀速

▶ 影片的時間長度

▶ 影片的解析度

▶ 影像的格式

▶ 影片編碼方式

▶ 影片的位元速率

▼ 影片的幀速

影像是連續的圖片所構成，幀速就是每秒播放的圖片張數，單位是 **fps**，幀速越大，影片播放就越流暢，但檔案大小也就越大，建議以每秒 **30 幀** 為原則。

01 | 縮減影片長度：  
僅擷取重要部分，完整影音檔以連結提供

02 | 調整影音檔參數：  
透過影音編輯軟體調整解析度、幀數或位元速率

- ▶ 可以透過線上影音壓縮網站進行瘦身，但是要注意隱私設定
- ▶ 利用影音編輯軟體時，可以優先調整位元速率參數

★調整完畢後，一定要再打開影音檔案，看看品質及內容是否完整清楚！



“

本單元有提供推薦教學影片與文件  
或是網路搜尋「影片壓縮」

”

# 章節 3-5

## 重點整理與常見問答



01 | 製作工具推薦

02 | 上傳檔案的格式與大小限制

03 | 文件與影音檔案壓縮的方法



Microsoft Designer



**OpenShot**  
Video Editor



## 文書處理軟體

Word、Writer、Page、  
PowerPoint、Impress、  
Keynote

## 平面設計軟體

Publisher、Designer、  
Canva、Indesign、  
Photoshop、Illustrator

## 影音軟體

威力導演、Openshot、  
Blender、Magix Movie  
Studio...

## 學習歷程檔案的格式與大小

- ✓ 文件檔案僅能是 pdf、jpg、png 檔，檔案大小上限為 4 MB
- ✓ 影音檔案僅能是 mp3、mp4 檔，檔案大小上限為 10 MB

### 補充說明「檔案大小的單位換算」

- ▶ 最小單位我們稱作 Byte
- ▶  $1 \text{ KB (KiloByte)} = 1,024 \text{ B (Byte)}$
- ▶  $1 \text{ MB (MegaByte)} = 1,024 \text{ KB (KiloByte)}$



文件檔案

01 | 轉檔 PDF 時，選擇較高的壓縮率

02 | 調整文件中影像圖片參數，包括：

- ▶ 裁剪影像圖片，將不必要的部分刪除
- ▶ 調整影像圖片的大小（降低圖片尺寸）
- ▶ 調整影像圖片的解析度（降低圖片解析度）

★調整完畢後，一定要再打開文件檔案，看看文件品質是否可以接受！

影音檔案

01 | 縮減影片長度：  
僅擷取重要部分，完整影音檔以連結提供

02 | 調整影音檔參數：  
透過影音編輯軟體調整解析度、幀數或位元速率

- ▶ 可以透過線上影音壓縮網站進行瘦身，但是要注意隱私設定
- ▶ 利用影音編輯軟體時，可以優先調整位元速率參數

★調整完畢後，一定要再打開影音檔案，看看品質及內容是否完整清楚！

Q：想要上傳的檔案格式為 pdf 檔，那我把這份文件的副檔名改成 .pdf 可以嗎？

A

需轉換檔案格式，可以使用先前介紹的方式另用轉存、列印、線上轉檔來處理。千萬不要直接更改附檔名，會導致原本的檔案異常，無法開啟。

Q：文件（如 canva 簡報）檔案過大、且無法壓縮怎麼辦？

A

可以在學習歷程的文件檔案中式加入外部連結的方式，將檔案存放於自己的網路空間。但是，需要時刻留意檔案連結是否可正常使用，避免連結失效。

Q：影片如果真的拍得太長、影片太大了，無法壓縮，該怎麼辦？

A

學習歷程檔案應該要秉持重質不重量、求精不求多。如果檔案拍攝過長，可以使用外部連結的形式，或剪輯成精華版，佐以說明文件的方式來呈現。

“

”

同學只需要大膽並用心的嘗試，  
就一定能做出最棒的學習歷程檔案

